

Rezept

Arabische Falafel

Ein Rezept von Arabische Falafel, am 27.04.2024

Zutaten

250 g getrocknete Kichererbsen (oder 550 g aus der Dose)	1 Zwiebel
1 TL rosenscharfes Paprikapulver	1 Knoblauchzehe
Salz	1 TL gemahlener Koriander
2 EL Zitronensaft	Pfeffer
4 EL Semmelbrösel	1 Ei
	Raps- oder Sesamöl zum Einfetten

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen (ca. 25 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die getrockneten Kichererbsen waschen und ca. 12 Std. (oder über Nacht) in ca. 600 ml Wasser einweichen. Dann die gelösten Hülsen entfernen und die Kichererbsen abgießen. Kichererbsen aus der Dose in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und mit den Kichererbsen fein pürieren. Das Kichererbsenpüree mit Paprikapulver, gemahlenem Koriander, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Ei und Semmelbrösel unter die Masse rühren.
3. Die Masse zu tischtennisgroßen Bällchen formen und etwas flach drücken. Ein beschichtetes Backblech oder eine Grillplatte mit etwas Öl bepinseln und die Falafel darauf auf jeder Seite 4-5 Min. grillen.
4. Vor dem Servieren kleine Butterflöckchen oder Bohnenbutter auf die Falafel setzen. Das macht sie noch saftiger.